

ほけんだより 10月



令和元.10.2 (水) 発行 愛宕台中学校保健室

早いものでもう 10月です。涼しくなり過ごしやすい時期になりましたが、朝晩と昼間の寒暖差が大きく風邪をひきやすい時期でもあります。今週は文化祭もありますので、気温に合わせて自分自身で衣服の調節を図りながら、体調を崩さないように健康管理をしていきましょう。



目にやさしい生活をしよう!



みなさんは、普段、“目の疲れ”を感じることはありませんか？目の疲れを感じるのは、みなさんが何をしているときでしょうか？勉強・読書はもちろん、テレビ・パソコン・携帯など、私たちの生活は目を疲れさせるもので溢れています。だからこそ、普段から目を大切に、目の健康を考えて生活していく必要があります。

●こんな症状ありませんか??

- 目が疲れやすい。
- 目がゴロゴロする。
- 目が重たい感じがする。
- 目が乾いた感じがする。
- 目やにが出る。
- 目の奥が痛い。
- 涙が出る。
- ものがかすんで見える。
- 目が赤い。
- 目がかゆい。
- 光をまぶしく感じやすい。
- 何となく目に不快感がある。



目やに



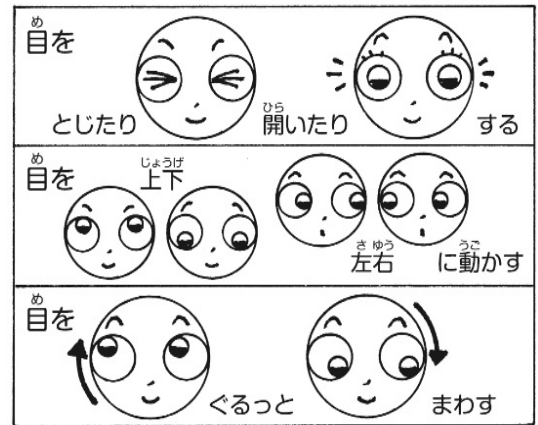
充血



当てはまるものにチェックしてみよう!!



目のまわりの筋肉をほぐす体操



※12のチェック項目のうち、5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

普段の生活で気を付けたいこと

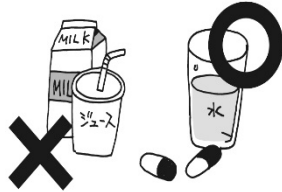
- ① 携帯やゲームなどは時間を決めて使しましょう。
(長時間の使用はダメ! 1時間経ったら、15分くらいは遠くを見るなどし目を休めましょう。)
- ② テレビ・本を見るときや、携帯を使うときは明るい場所にしましょう。
- ③ テレビ・本を見るとき姿勢を意識しましょう。
(テレビや本から目を遠ざけてみる。寝そべて宿題や勉強をしないこと。)
- ④ 夜は早く寝るようにしましょう。
- ⑤ 自分の視力・メガネの度数を確認してみましょう。
(見えにくいと感じたら、すぐ眼科を受診してください。)

薬を正しく使っていますか？

10月17日～10月23日は『薬と健康の週間』です。頭痛や風邪、発熱など具合が悪くなった時に飲む薬ですが、みなさんは、きちんと正しい飲み方で薬を飲んでいますか？これを機会に、今まで自分はどのように薬を飲んできたのか振り返ってみましょう。

薬を飲むときは水かぬるま湯で！

薬をお茶やジュースで飲むことはやめましょう。薬の効果がなくなったり、身体に悪影響が出たりする場合があります。必ず、水かぬるま湯で飲みましょう。



薬剤師の指示通りに飲む！

薬には、飲む時間・飲む量が決まっています。朝飲み忘れたからと言って、お昼に朝の分も一緒に飲むことはやめましょう。自分勝手に判断せず、決められた時間・飲む量を守りましょう。



薬の形状は絶対に変えない！

錠剤を砕いたりカプセルを開ける等、勝手に薬の形状を変えて飲むことはやめましょう。薬の効果がなくなってしまう。



他人に薬をあげない・もらわない！

薬によって、予想もしない副作用やアレルギー反応を起こす場合があります。そのため、一人一人の体質や症状に合わせた薬を飲む必要があります。薬が必要な人は、必ず自分の薬を学校に持って来るようにしましょう。



かずかわ とおる

スクールカウンセラー **一川 亨 先生**

今月の来校予定日は **10月8日(火)、10月15日(火)、10月21日(月)** です。

生徒のみなさんの相談はもちろん、保護者の方もスクールカウンセラーの一川先生とお話ができます。

相談を希望する方は、担任または養護助教諭（080-1001-5220）までお知らせください。

----- キリトリ -----

◎「ほけんだより10月号」を見ての、
ご意見やご感想、ご要望等がありましたらお願いします。

生徒名 _____ 年 組 _____

保護者名 _____